

INDONÉSIE
Jeune à 100 ans

NUSA DUA | (Reuters) Les percées médicales permettent aujourd'hui d'espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé, a constaté vendredi un expert américain du vieillissement lors d'une conférence organisée dans l'île indonésienne de Bali.

«La vie commence à cent ans? C'est impensable aujourd'hui, mais dans le futur, cent ans pourrait être un âge relativement jeune», a affirmé Robert M. Goldman, président de l'Académie américaine de la médecine contre le vieillissement.

Discipline relativement récente, la médecine anti-âge thérapeutique a recours aux cellules souches, à la nanotechnologie, à la génétique et au clonage thérapeutique.

Sophia Loren

Robert Goldman souligne qu'un récent calendrier présentant l'actrice Sophia Loren «vétue» seulement d'une paire de boucles d'oreilles montre combien la perception de l'âge a évolué.

«Si quelqu'un vous avait dit il y a quarante ans qu'un ancien symbole sexuel poserait avec seulement des boucles d'oreilles, cela vous aurait dégoûté, ou vous auriez fermé les yeux. Aujourd'hui, elle est superbe à l'âge de 71 ans».

La thérapie cellulaire permettra de faire repousser les cheveux tombés, d'effacer les rides grâce à une régénération de la peau et de remettre sur pied les paralytiques en reconstituant les nerfs détruits, a pour sa part expliqué Michael Klentze, directeur de l'Institut Klentze pour la prévention du vieillissement, à Munich.

Les cellules souches peuvent servir à «réparer» l'organisme parce qu'elles sont capables de se diviser, de se différencier et de régénérer d'autres cellules tant que l'organisme est vivant.

PRÉVENTION DU CANCER

Êtes-vous trop gros ?

■ Quelques pistes pour connaître votre indice de masse corporelle et les risques qui y sont associés

Près de 65 % de la population nord-américaine présente un excédent de poids, et plusieurs études ont montré que ce surpoids est étroitement associé à une augmentation du risque d'être touché par les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Nous vous proposons ici un petit exercice pour déterminer si vous faites partie de ce groupe à risque.

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'embonpoint et l'obésité ne sont pas évalués sur des considérations esthétiques, mais bien avec des critères bien définis, validés par la communauté scientifique et médicale.

L'embonpoint et l'obésité sont évalués avec des critères bien définis

Le critère actuellement le plus utilisé est l'indice de masse corporelle (IMC).

Le critère actuellement le plus utilisé est l'indice de masse corporelle (IMC).

Cet indice est devenu au fil des années le standard pour déterminer si une personne a un poids normal, fait de l'embonpoint ou encore est carrément obèse.

Pour calculer son IMC, il s'agit de diviser son poids (en kilogrammes) par sa taille (en mètres) au carré (pour la conversion des tailles et des poids au système métrique, voir les tableaux).

Par exemple, dans le cas d'un homme de 1,80 m qui pèse 80 kg, son IMC peut être calculé par la formule: $80 \div (1,8 \times 1,8) = 25$

Puisque notre taille ne change plus une fois rendu à l'âge adulte, une augmentation du poids provoque toujours une hausse de l'IMC. Par exemple, l'IMC de

cet homme serait de 28 s'il pesait 90 kilos et de 31 s'il atteint les 100 kilos.

Selon les critères établis par l'Organisation mondiale de la santé, un IMC situé entre 19 et 25 est considéré comme normal.

Les personnes qui ont un indice situé entre 25 et 30 souffrent d'embonpoint et celles dont l'indice est supérieur à 30 sont obèses. Dans l'exemple cité plus haut, on voit donc que 80 kg représente un poids santé pour cet homme.

Cependant, avec l'ajout de 10 kg, il souffre d'embonpoint et à 100 kg, devient carrément obèse.

RISQUES ASSOCIÉS AU SURPOIDS

Connaître avec précision son IMC est important, car il est de plus en plus établi que les personnes qui présentent un excès de poids courent un plus grand risque de mourir prématurément.

Par exemple, des études récentes ont montré que chez les gens âgés de 50 ans et qui n'ont jamais fumé de leur vie, la mortalité des personnes atteintes d'embonpoint est de 20 à 40 % plus élevée que celle des gens de poids normal, cette augmentation atteignant même 200 à 400 % pour les personnes obèses.

Concrètement, ces observations indiquent que toute forme de surpoids est nocive pour la santé et qu'il faut faire très attention à ne pas trop accumuler les kilos si on veut vivre longtemps et en bonne santé.

TOUR DE TAILLE

Il faut particulièrement se méfier des excès de graisse à l'abdomen. Par exemple, un tour de taille supérieur à 102 cm (40 pouces) chez les hommes et à 88 cm (35 pouces) chez les femmes est généralement un signe de problèmes de santé liés au surpoids.

Vous pouvez facilement mesurer votre tour de taille en utilisant un ruban de couturière placé entre le nombril et les dernières côtes.

Si votre indice de masse corporelle est de près de 30 et que votre tour de taille est élevé, il faut réagir rapidement car vous risquez fortement d'être touché par une maladie cardiovasculaire grave.

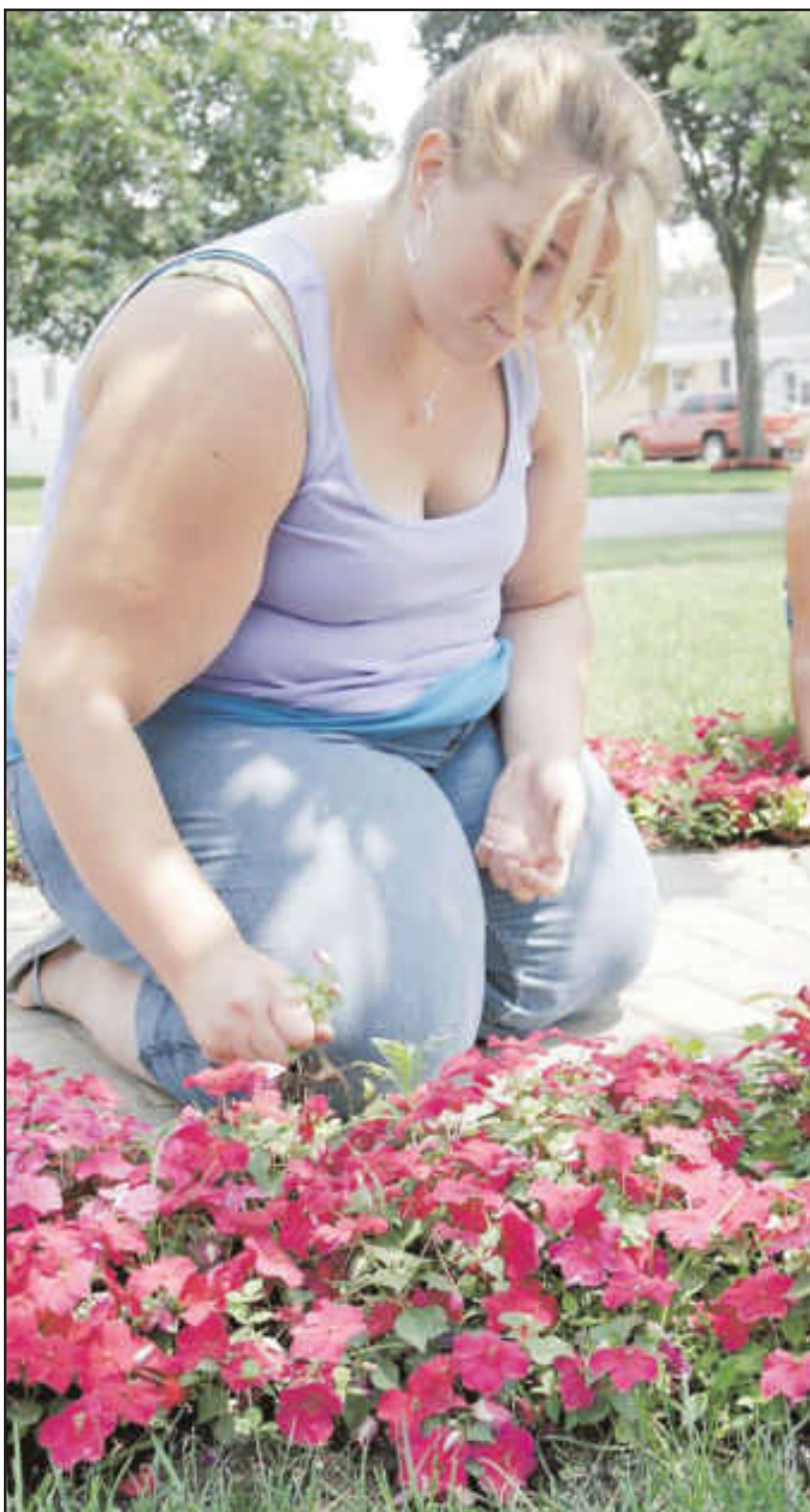


PHOTO D'ARCHIVES

■ Il faut se méfier des excès de gras à l'abdomen : généralement, ils signalent un risque plus élevé de problèmes de santé.

CONVERSION DES TAILLES

Conversion des tailles au système métrique (1 pied = 0,3048 mètre)

Taille (pi, po)	Taille (mètres)
■ 5	1,52
■ 5,1	1,55
■ 5,2	1,57
■ 5,3	1,60
■ 5,4	1,62
■ 5,5	1,65
■ 5,6	1,67
■ 5,7	1,70
■ 5,8	1,72
■ 5,9	1,75
■ 5,10	1,77
■ 5,11	1,80
■ 6	1,83

CONVERSION DES POIDS

Conversion des poids au système métrique (1 kilo = 2,2 livres)

Poids (livres)	Poids (kilos)
■ 100	45,5
■ 110	50
■ 120	54,5
■ 130	59,1
■ 140	63,6
■ 150	68,2
■ 160	72,7
■ 170	77,3
■ 180	81,8
■ 190	86,4
■ 200	90,9



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.